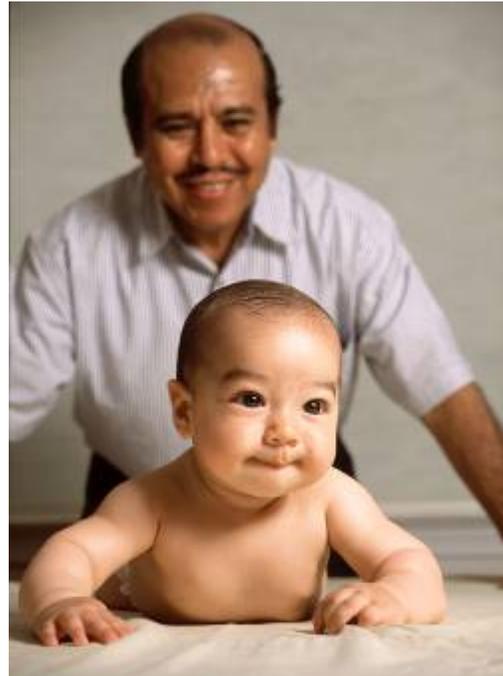


讓你的寶寶 安穩的入睡

- 不論是在夜晚就寢或午睡時，都要讓寶寶仰臥睡覺。
- 新手父母都會希望在晚上就寢時能離寶寶近一點，但與寶寶共睡一張床可能會使寶寶有窒息的危險。最好讓寶寶睡在自己的嬰兒床上，然後將嬰兒床放在您的附近，以便可以即時知道寶寶的需求。如果您是哺餵母乳，睡在寶寶的嬰兒床附近，可以方便您在寶寶肚子餓時餵乳，也可以協助您建立充分的乳量。
- 請確定寶寶的嬰兒床有穩固的床墊。鬆軟的枕頭、棉被和玩具在寶寶睡覺時都有可能造成危險；您也可以使用毯子，但是要將毯子塞進嬰兒床的床墊底下，而且毯子不能高於寶寶的胸部。也可以讓寶寶穿著溫暖的睡衣睡覺，而不需要加蓋毯子。



- 如果要讓寶寶在用過的嬰兒床中睡覺，請檢查這個嬰兒床是否符合安全標準。如需相關資訊，請撥打「美國消費者產品安全委員會」(CPSC) 的免費電話：1-800-638-2772。
- 不要讓寶寶在長沙發或扶手椅上睡覺，寶寶可能會卡在夾縫中而窒息。
- 不要讓寶寶和兄弟姊妹、保母或其他人在同一張床上睡覺或午睡。因為無論其他人的體型多嬌小，都有可能翻身壓到寶寶，而把寶寶悶死。
- 寶寶醒著的時候，盡量讓他/她趴著，但要有成人在旁邊隨時監護。這可以訓練寶寶脖子和肩膀的肌肉。



如需安全的相關訊息，請聯絡麻塞諸塞州公共衛生部的傷害防治計劃 (Massachusetts Department of Public Health's Injury Prevention and Control Program，電話為 (617) 624-5070，文字電話 (TTY) 為 (617) 624-5992。亦歡迎您造訪我們的網站，網址為 <http://www.state.ma.us/dph/fch/injury/.htm>。相關資訊亦可向 Massachusetts Center for SIDS 索取。請撥打免費電話 1-800-641-7437 聯絡。